|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | Измерение пульса перед тренировкой | 10 с | Пульс измеряется на запястье или шее. Полученное значение следует умножить на 6. |
| 2. | **Подготовительная часть**  Разминка | 10-20 мин | – маховые движения руками и ногами в различных плоскостях для развития гибкости и подвижности, обязательно с расслабленной голенью и кистью;  – вращательные движения головой, туловищем, тазом;  – упражнения на растягивание мышц задней и передней поверхности бедра, задней поверхности голени, живота, спины. Всевозможные наклоны стоя, сидя, полушпагаты, гимнастические и другие упражнения. |
| 3. | **Основная часть**  Беговые упражнения | 70-50 | \*Семенящий бег —Исходное положение (И.п.) – стоя на носках, плечи расправлены, руки опущены вниз или сцеплены большими пальцами за спиной. Слегка поднимая бедро, и выводя вперед таз, начать бег мелкими шагами (30-50 см). Стопа ставится упруго сверху вниз, опорная нога при опускании полностью выпрямляется в коленном суставе, составляя одну прямую линию с туловищем.  \*Бег с высоким подниманием бедра — И.П. – стоя на носках, плечи расправлены, руки согнуты в локтях. Выводя таз вперед и, поднимая бедро до горизонтального уровня, продвигаться вперед (шаг около одного метра). Голень свободно весит на бедре и в конечном положении перпендикулярна земле.  \*Бег с захлестыванием голени —  И.п. – стойка на носках, плечи расправлены, руки согнуты в локтях. Поочередными быстрыми движениями голень складывается назад, при этом таз несколько выводится вперед.  \*Бег прыжками или многоскоки —  И.п. — стоя на носках, плечи расправлены, руки согнуты в локтях. Выполняется выталкивание вперёд-вверх с продвижением, на передней части стопы. Бег прыжками должен чередоваться с бегом с высоким подниманием бедра.  \*Для укрепления мышц ног могут также использоваться следующие упражнения:  – различные прыжковые упражнения;  – приседания с выпрыгиванием;  – упражнения со штангой среднего веса;  – барьерный бег;  – метание набивных мячей;  – бег в гору и по сыпучему грунту; |
| 4. | **Заключительная часть**  Снижение нагрузки | 10-20 мин | Упражнения на расслабление мышц:  И.п. – стойка руки вверх. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед.  И.п. – основная стойка (о.с.). Поочередное встряхивание ног в различных плоскостях.  И.п. – стойка руки вверх. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.  И.п. – о.с. Поочередные маховые движения расслабленной ногой вперед и назад.  И.п. – стойка на лопатках. Встряхивание ног.  И.п. – вис на перекладине. Выполнять широко амплитудные колебания и повороты туловища в стороны. |